

# 3日分の献立 (おまかせ) セット

ハッシュタグ「#3日分の献立セット」をつけて、SNS投稿してみてね。

	品名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	豚しょうが焼き(たれ漬け) (※いずみ生協・わかやま生協は 厚切りスティックステーキ(醤油もみだれ))	500g (※いずみ生協・わかやま生協は 400g)			全量
	さんまのうま煮 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		1袋		全量
	もちきんちゃく		10個		全量
	若鶏モモ肉 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			300g (※いずみ生協・わかやま生協は 400g)	全量
冷蔵	あんかけ玉子とうふ	3個			全量
	サラダフレーク	1袋		1袋	全量
青果	たまねぎ	1/2個	1個	1+1/2個	3個
	アボカド かたい時は下の★を参考に追熟させる	1玉		1玉	2玉
	ピーマン		1袋		全量
	小松菜		1袋		全量
	生姜		2片	1片	3片
	南瓜			全量	全量
常温	シチューミクス クリーム			1袋	1袋

**ご自宅で用意する調味料**  
 ・こしょう ・ごま油 ・しょうゆ ・みりん ・オリーブオイル  
 ・サラダ油 ・和風だしの素 ・塩 ・砂糖 ・酒 ・酢  
 ・一味(お好み)

**ご自宅で用意する食材**  
 ・牛乳(150ml) ・米(2合)

今回のレシピを評価してね♪



スマホでレシピをCHECK!



今週のレシピは  
 フードスタイリスト  
 がわい あすか  
 河合 明日香さん



辻学園調理・製菓専門学校  
 卒業、調理師免許取得。生協の料理撮影や百貨店のカタログ撮影も手がける。

★アボカドがかたい時は…

アボカドの種をとって皮つきのまま切り口を下にして、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で30秒加熱すると◎



メイン 豚肉とアボカド炒め 19分

サブ あんかけ玉子とうふ 9分

! メインの豚肉は、できるだけフライパンに広げて入れ、均一に火を通すのがコツ!



1日目  
 518kcal  
 (1人分)

**段取りメモ**  
 メインの①、②、サブの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

**『豚肉とアボカド炒め』**

材料  
 ●豚しょうが焼き(たれ漬け) …… 500g  
 (※いずみ生協・わかやま生協は厚切りスティックステーキ(醤油もみだれ)… 400g)  
 ●アボカド …… 1玉  
 ●たまねぎ …… 1/2個  
 ・サラダ油 …… 大さじ1

作り方  
 ①凍ったままの豚肉は流水で10分解凍する。  
 ②アボカドは大きめのスプーンでひと口大にすくう。たまねぎは繊維に沿って幅8mmに切る。  
 ③大きめのフライパンにサラダ油を中火で熱し、たまねぎを2分炒める。①を加えて、中火のまま火が通るまで炒める。  
 ④アボカドを加えて、くずれないように2分炒める。

アボカドはスプーンですくえば手も汚れず簡単ですよ。



**『あんかけ玉子とうふ』**

材料  
 ●あんかけ玉子とうふ …… 3個  
 ●サラダフレーク …… 1袋

作り方  
 ①サラダフレークは食べやすい大きさに手でほぐす。  
 ②耐熱容器に玉子とうふ1個ずつ、①1/3量ずつのをせ、玉子とうふ添付のあん1袋ずつをかけてラップをする。  
 ③電子レンジ(600W)で1個ずつ1分30秒加熱する。

明日の下準備 >>> さんまのうま煮は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

# さんまと生姜の炊き込みごはん

7分  
※炊飯時間を除く

サブ1  
サブ2

もち巾着と小松菜の煮付け

11分

たまねぎと丸ごとピーマン焼き

11分

！メインの炊き込みごはらは、炊き上がったからさんまだけ先に取り出して、ご飯を茶碗に盛り付けてから最後にのせるのがおすすめ。

2日目

901kcal  
(1人分)



### 段取りメモ

メインを炊飯している間に→サブ1を仕上げる→サブ2を仕上げる

### 『さんまと生姜の炊き込みごはん』

- 材料
- 前日解凍 さんまのうま煮…1袋
  - 生姜 ……2片
  - 米 ……2合
- A
- 酒 ……大さじ1
  - みりん ……大さじ1
  - 塩 ……小さじ2/3

- 作り方
- ① 生姜は幅1mmの千切りにする。
  - ② 炊飯器に水洗いした米、Aを入れ、水(分量外)を2合の目盛りに合わせて入れ、かるく混ぜる。  
①、解凍したさんまのうま煮を加えて炊飯する。

### 『もち巾着と小松菜の煮付け』

- 材料
- もちきんちゃく ……10個
  - 小松菜 ……1袋
  - 水 ……700ml
- A
- 酒 ……大さじ3
  - しょうゆ ……大さじ2
  - みりん ……大さじ2
  - 砂糖 ……大さじ2
  - 和風だしの素 ……大さじ1
  - 塩 ……少々

- 作り方
- ① 小松菜は長さを4cmに切る。
  - ② 鍋に水、凍ったままのもちきんちゃくを入れてふたはせずに中火にかける。沸騰したら①、Aを加えて中火で5分煮込む。

### 『たまねぎと丸ごとピーマン焼き』

- 材料
- ピーマン ……1袋
  - たまねぎ ……1個
  - サラダ油 ……大さじ2
  - ごま油 ……大さじ1
  - 一味 ……お好み
- A
- 酒 ……大さじ2
  - しょうゆ ……大さじ2
  - みりん ……大さじ2
  - 砂糖 ……大さじ1/2

- 作り方
- ① ピーマンはつまようじで数カ所穴をあける。たまねぎは繊維に垂直に幅8mmの輪切りにする。
  - ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、①をフライパンに入れる。ピーマンは押しつけながら、たまねぎは片面を2分焼く。うら返してふたをして3分蒸し焼きにする。
  - ③ 中弱火にしてAを加え、からめながら1分焼く。ごま油をまわし入れて1分焼き、皿に盛り付ける。お好みで一味をふる。

メイン

# 南瓜とチキンのクリームシチュー

28分

サブ

# アボカドとサラダフレークのジンジャーサラダ

10分

3日目

423kcal  
(1人分)

！メインの南瓜はくずれやすいので、へらでゆっくりと混ぜてください。



### 段取りメモ

サブの①、メインの①、②で食材の下準備→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

### 『南瓜とチキンのクリームシチュー』

- 材料
- 前日解凍 若鶏モモ肉 ……300g
  - (※いづみ生協・わかやま生協は400g)
  - 南瓜 ……全量
  - たまねぎ ……1個
  - シチューミクス クリーム ……1袋
  - 水 ……700ml
  - 牛乳 ……150ml
  - サラダ油 ……大さじ1
  - 塩 ……少々
  - こしょう ……少々

- 作り方
- ① 南瓜は耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。粗熱がとれたら、皮がついたまま幅3cmの角切りにする。
  - ② たまねぎは大きめの乱切りにする。解凍した鶏肉は食べやすい大きさに切る。
  - ③ 鍋にサラダ油を中火で熱し、②を入れて塩をふり、5分炒める。水を加えてふたをし、沸騰したら①を加えて中弱火で3分煮込む。
  - ④ 火をとめてシチューミクスを加える。混ぜてルウが溶けたら弱火にかけ、牛乳を加えてとろみがつくまで5分煮込む。器に盛り付けてこしょうをふる。

### 『アボカドとサラダフレークのジンジャーサラダ』

- 材料
- アボカド ……1玉
  - たまねぎ ……1/2個
  - サラダフレーク ……1袋
  - 生姜 ……1片
- A
- 酢 ……大さじ2
  - オリーブオイル ……小さじ1
  - 砂糖 ……小さじ1
  - しょうゆ ……小さじ1/2
  - 塩 ……少々

- 作り方
- ① たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、水(分量外)に5分さらして水気を切る。アボカドは大きめのスプーンでひと口大にすく。サラダフレークは食べやすい大きさに手でほぐす。
  - ② 生姜はすりおろしてボウルに入れ、Aを加えて混ぜる。
  - ③ 皿に①を盛り付け②をかける。